



ПРАЗДНИКИ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Новогодние праздники — это время радости и веселья, но часто они омрачаются чрезмерным употреблением алкоголя. Как избежать неприятных последствий и сохранить бодрость духа на протяжении всех праздничных дней? «Ленинградская панорама» пообщалась с наркологом, заместителем главного врача по экспертной работе Ленинградского областного наркологического диспансера имени Гриненко Владимиром Палаткиным. Эксперт поделился ценными советами по умеренному употреблению спиртных напитков, правильному питанию, а также рассказал о продуктах, которые помогут вашему организму быстрее восстановиться.

— Владимир Яковлевич, как избежать алкогольной интоксикации во время новогодних праздников?

— Стоит отметить, что любое чрезмерное употребление алкоголя приводит к интоксикации. Чтобы избежать этого во время новогодних праздников, рекомендуется: хорошо выспаться накануне, есть во время застолья, выбирать один слабоалкогольный негазированный напиток и делать перерывы между порциями (около 30 минут). Это позволит организму перерабатывать алкоголь, контролировать степень опьяне-

КАК ПРОВЕСТИ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ БЕЗ НЕПРИЯТНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ

ния и вовремя заметить неприятные симптомы. Важно помнить, что безопасной дозы алкоголя не существует, а умеренное употребление — лучший способ избежать неприятных последствий.

— И какие продукты питания следует предпочесть?

— Для быстрого выведения продуктов распада алкоголя важно правильно питаться. Еда должна быть легкоусвояемой, нежирной и неострой, чтобы не перегружать печень. Следует избегать газированных напитков, так как они ускоряют всасывание алкоголя. Алкоголь можно запивать напитками с повышенным содержанием витамина С: он ускоряет работу печени. Нейтрализовать негативное влияние алкоголя помогут продукты с высоким содержанием витаминов группы В. На следующий день рекомендуется отказаться от алкоголя и употреблять молочные продукты, рассолы, кислые напитки (клюквенный, брусничный морс с лимоном) и горячие бульоны или супы для восстановления организма.

— Какие советы вы бы дали по контролю за употреблением алкоголя во время новогодних праздников?

— Чтобы избежать негативных последствий употребления алкоголя на праздниках, важно помнить о рекомендуемых ВОЗ нормах: для мужчин — не более 40 г чистого спирта в день (примерно 1 л пива, 100 мл водки или 3 бокала вина), для женщин — 30 г (750 мл пива или 80 г водки, 2 бокала вина) при условии двух безалкогольных дней в неделю. Однако даже умеренное, но регулярное употребление алкоголя (3–4 раза в неделю и чаще) вредно. Ежедневное употребление алкоголя, даже в небольших количествах, негативно сказывается на здоровье. Людям, склонным к злоупотреблению алкоголем или имеющим зависимость, рекомендуется полностью отказаться от спиртного в новогоднюю ночь и выбирать компанию, не употребляющую алкоголь, чтобы избежать срыва.

— Какие продукты усиливают или ослабляют действие алкоголя?



— Вода и еда могут снизить степень алкогольного опьянения. Алкоголь нужно обильно закусывать горячей пищей. Мясные блюда, рыба, вареный картофель с маслом, а также петрушка и лимон снижают степень опьянения. Необходимо, чтобы блюда содержали в себе клетчатку и пектин. Они не дают большой нагрузки на желудок и частично расщепляют алкоголь. При этом важно не переусердствовать, чтобы не создавать дополнительную нагрузку на пищеварительную систему. Стоит учесть, что быстрому опьянению способствуют сладкое, газированное, а также смешивание различных видов алкоголя.

— Как распланировать праздничную неделю, чтобы она прошла без последствий — физических и психологических?

— Нужно спланировать праздничные дни так, чтобы избежать употребления алкоголя подряд в течение нескольких дней. Стоит отнестись к длинным выходным как к возможности сделать действительно что-то хорошее для своего как физического, так и пси-

хического здоровья. Время субъективно измеряется количеством полученных впечатлений, а алкоголь притупляет их остроту, и потому, выпивая, мы фактически «крадем» у себя драгоценный отдых, психологически сокращая новогодние праздники. Рекомендуем вести активный и здоровый образ жизни.

— Может, есть какие-то особые правила, чтобы не было похмельного синдрома?

— Правила просты: это не пить совсем либо минимизировать количество потребляемого алкоголя. Вероятность уйти в запой в январские праздники очень высокая, если ежедневно употреблять алкоголь, особенно для тех людей, у которых уже есть проблемы с алкоголем или которые на грани алкоголизма. В таком случае заболевание как раз и может развиваться, так что к этому фактору тоже надо относиться очень осторожно.

БЕСЕДОВАЛА КСЕНИЯ БОНДАРЕНКО
ФОТО: АРХИВ В. ПАЛАТКИНА

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ КОРРУПЦИИ



Подведены итоги конкурса лучших практик органов исполнительной власти Ленинградской области в сфере противодействия коррупции «Вместе против коррупции!».

Награждение победителей состоялось в Международный день борьбы с коррупцией на практическом семинаре для гражданских служащих органов исполнительной власти Ленинградской области, ответственных за работу по противодействию коррупции.

— За 10 лет, что ведёт работу наше управление, создан коллектив профессионалов, накоплен огромный опыт, заложены традиции, среди которых мероприятия ко Дню борьбы с коррупцией и наш конкурс в органах исполнительной власти по антикоррупционной тематике. Работы были очень интересные, основанные на глубоком знании и понимании принципов антикоррупционной деятельности.

Отрадно, что коллеги подошли к задаче творчески, и сегодня эти практики можно полноценно использовать в работе органов исполнительной власти, — отметил первый заместитель руководителя администрации губернатора и правительства Ленинградской области Алексей Григорьев.

В ходе семинара, участие в котором принял представитель прокуратуры Ленинградской области с выступлением о предупреждении конфликта интересов на государственной службе, была продемонстрирована презентация по наиболее актуальным положениям законодательства в сфере противодействия коррупции, подготовленная управлением профилактики коррупционных и иных правонарушений администрации губернатора и правительства Ленобласти.

Также участникам мероприятия в раздаточном материале были представлены разработанные управлением профилактики

ОБЪЕДИНЯЯ ЗНАНИЯ ПРОТИВ КОРРУПЦИИ

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ НАГРАДИЛА САМЫХ БДИТЕЛЬНЫХ И ТАЛАНТЛИВЫХ ЧИНОВНИКОВ

коррупционных и иных правонарушений обзор практики реализации прав, исполнения обязанностей и соблюдения запретов, установленных в целях противодействия коррупции, а также памятка об алгоритме действий при подаче уведомления о возникновении личной заинтересованности, которая приводит или может привести к конфликту интересов.

В интерактивной части семинара была проведена викторина под названием «Наша игра», в ходе которой команды участников ответили на вопросы по антикоррупционному законодательству и разобрали конкретные ситуации. Участники команды — победители викторины были награждены памятными сувенирами.

В завершение мероприятия Управление профилактики коррупционных и иных правонарушений объявило о старте нового конкурса — на этот раз для подрастающего поколения. В рамках проекта «Мы за честную Россию без коррупции» школьникам Ленобласти предстоит создать креативные видеоролики в жанре социальной рекламы. В 2024/25 учебном году основами для сюжетных линий конкурсных работ станут темы: «Коррупция: проблемы и последствия», «Коррупция как проблема нравственного выбора», «Будущее без коррупции», «Способы противодействия коррупции глазами молодёжи», «Противодействие коррупции: история и современность».

ИЛЬЯ БУНИН
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА
ПРАВИТЕЛЬСТВА ЛО

ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА «ВМЕСТЕ ПРОТИВ КОРРУПЦИИ!»

НОМИНАЦИЯ «ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ АНТИКОРРУПЦИОННОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ОРГАНАХ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ»

1 место
Комитет по труду и занятости населения Ленобласти

2 место
Комитет цифрового развития Ленобласти

3 место
Комитет по печати Ленобласти

НОМИНАЦИЯ «ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ АНТИКОРРУПЦИОННОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РАБОТНИКОВ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ»

1 место
Комитет по социальной защите населения Ленобласти

2 место
Комитет общего и профессионального образования Ленобласти

НОМИНАЦИЯ «ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ АНТИКОРРУПЦИОННОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ ПРИКАЗОВ И ПРОЕКТОВ ПРИКАЗОВ»

1 место
Комитет экономического развития и инвестиционной деятельности Ленобласти

2 место
Комитет по развитию малого, среднего бизнеса и потребительского рынка Ленобласти

3 место
Комитет по охране, контролю и регулированию использования объектов животного мира Ленобласти